THE RECOVERY KERNEL

Jailkortasunaren seriea.

Ez dago eduki beharrik.

Jokabide-adineketak: gidaliburu bat.

Apustuak · Jokoak · Filmak eta telebista · Irratiak eta hedabide pasiboak · Musika-mendekotasuna ariketa egiten ari zarenean.

Droga bat ere ez duin gizona.

dopamina sistema berdinaren bidez funtzionatzen ari da, drogen erabiltzaile batek bezala.

slot-makina baten bitartez, kontrolagailu baten bitartez, streaming plataforma baten bitartez edo entzungailu batzuen bitartez, eta horiek kendu ezin dituzte.

Zatia 1 — Antzeko makina, pilula bat beharrik gabe.

LA ZENTURIOA — Dopataminako zirkuituak ez du axola sarrera fentanyl bat den ala arraina-makina bat; modu berdinean erantzuten du.

Arrunta, adikzioen ikuspegia substantziei zuzentzen da, substantziak gorputzean sartzen baitira eta neurokimika aldatzen dutelako zuzenean. Portaeraren adikzioek ez dute kanpoko kimiko bat gehitzen. Neurokimikako emaitza bera lortzen dute beste modu batez: garaiak bere dopamina askatzea eragitea, horretarako zehazki egindako jardueren bidez, ahalik eta eraginkorren.

Estigma-aldea oso handia da. Jolas-adinekoetako pertsonei, ez dute diziplinarik dutela esaten. Bideo-jokoetako adinekoetako pertsonei, heldu egin behar dutela esaten zaie. Telebista piztu gabe egon ezin den pertsonari, ezer ere ez dioten esan — horregatik, normalizatu egin da eta izenik ez du. Musika entzuten gabe entrenamenduetan aritu ezin den pertsona, munduko errekuperazio-gidarik honetan bakarrik agertzen da.

Mekanismoa berdina da. Ondorioa – denboraren galera, harremanen hautsiak, finantza-ondasunen galera, eguneroko bizitzako plazerretik ez disfrutatzeko gaitasunaren galera, efektu bera lortzeko gero eta intentsitate handiagoa behar izatea – berdina da. Tratamenduaren oinarria berdina da. Errekuperazioaren egitura berdina da.

1.1 — Aldakorreko ratioaren arengo errefortze sistema.

Denak --droga eta portaerako-- adikzioak aldi-aldietara egindako arenotzearen bidez eragota daude: saritasuna aurrera ezin den modu ez-orduan iristen dena, saio kopuru aldakorren ondoren. Honek existentzan dagoen ikaskuntza-espeaketa boteretsuena da. Hori dela eta, jokoak adikzioa eragiten du berez, bideo-jolasak adikzioa eragiten du berez, eta sare sozialek ere adikzioa eragiten dute berez.

Adicziotik babestea eta tratamendua. *** Zer da adikzioa?** *** Adiktiboak diren drogen eraginak.** *** Adikziorako arreta medikoa nola lortu.** *** Familiaren laguntza.** *** Laguntzarako baliabideak.** **[Recovery Kernel]** **[Naloxone]** **[COMT]** **[DRD2]** **[MTHFR]** **[Blueprint]** **findahelpline.com**	**Aldi-aldian aldatzen den erako mekanismoa.**	**Zergatik da hobeto finkatutako sariei baino zailago uztea?**
Apustuak.	Slot makina batek aldi aldian ordaintzen du, batzuetan hirugarren saiakuntzan, beste batzuetan berrehunen sailuan. "Ia irabazi" moduko kasuak (hiru ikurretik bi), galtzairen aldean, sariketako zirkuitua gehiago aktibatzen ditu. Garuna hori irabazteko ia egon dela interpretatzen du, galdu egin dela ez. Irabaziak tarteka ematen dituen patroiak portaera mantentzen du mila galtzairen artean.	Automatak, batzuetan janaria ez ematen duenean, jendea horiek jotzera eta erabili uztera derrigortzen ditu. Automatako txanponak ordaintzen ez dituzten makinak "joko" gisa sailkatzen dira. Aurreikusitako ezintasuna da produktuaren ezaugarria. Desagertzea (gelditzeko) zailena ratio aldakorreko aregorpenarekin da, hurrengo saiakuntza irabaitzat eman dezakeelako.
Jolasak.	Loot box-ak, elementu	Pertsona batek "denboraldi

	aleatorioen jarioa, ekipo arraroen agerpenak — horiek guztiak aldi aldian ematen diren eskema desberdinak dira, eta jokabide psikologoek diseinatu dituzte, saioaren iraupena eta bisita-maiztasuna maximizatzea helburu dutelarik. Aurrera egiteko sistema (maila igo, gaitasun berri, zona berri) sari aurreikusitakoak eskaintzen ditu, aldi aldian ematen diren eskema horien barruan.	onak hasi eta gero" gelditu bada, hori egokia ote zen jakiteko ez dago frogatzeko modurik. "Denboraldi ona" hurrengo partida izan daitezke. Aldizkakotasuneko eskema batek utzi egiten du sentimendu bat, irabazteko sasoi bat uzten duela dirudiena.
Telebista/Streaming	Cliffhanger bat aldi-aldietako mekanismo bat da: narrazioaren tentsioa aurreikusitako moduan ez, episode kopuru aldakor baten ondoren konpontzen da. Autoplay funtzioak 30 segundoko erabaki-tartea kentzen du, eta horrek pertsonari gelditzeko aukera ematen dio. Netflixek dokumentatu egin zuen autoplaya desaktibatzeak ikusteko denbora nabarmen murriztu zuela; beraz, ez dute hori egiten.	Pertsona batek beste atal bat ikusteko, gertatzen denari jakin nahi izateagatik, errutina aldikorraren narrazio-eredu bati erantzuten ari da. Hurrengo atalak tentsio bat konpontzen du eta bi gehiago sortzen ditu. Errutina horrek portaera mantentzen du betirako, slot makinen funtzionamenduaren antzekoa.

1.2 — Portaera farmakogenomiko konpartatua portaeraren adikzioari dagokionez.

Substantziaren mendekotasunari erresistentzi txikiena ematen duten geneko aldaketek, portaeraren mendekotasunari ere erresistentzi txikiena ematen dute -- mekanismo bera dela eta: dopamina oinarrizko maila jaikitzeak edozein estimulu handiagatik sortutako suspertasunari eragin dezake, sistema horrek ez baitago nahikoa dopamina berez.

Aldaketa genetikoa.	Mekanismoa.	Jokabide-adineketaren konexioa.
DRD2 A1 alela (Sindromea Defizitarioa).	%40eko D2 errezeptoreen dentsitatearen murriztzea. Plazer arrunteko erantzun dopaminergiko txikiagoa. DRD2	DRD2 A1 gena jokoetako adikzioan, jolas compulsiboetan, janari compulsiboetan eta erosketak

	A1 duten pertsonak intentsitate handiagoko estimulu bat behar du besteek esperientzia arruntetik jasotzen duten sariren seinale bera lortzeko. Janaria, sexu-harremana, gizarte-lotura, lanaren asetarako ohiko sentsazioa — guztiak dopamina gutxiago sortzen dute. Defizita erreal bat da eta adiktzio konportamentala hori betetzen du.	compulsiboetan gehiegiz dago ordezkatuta, eta hori alkohol- eta estimulante-adikzioetan duen proportzio berdinean da. Sarreraren falta da zaurgarritasuna; jarduerak substantziak betetzen duen hutsunea betetzen du.
COMT Val158Met Val/Val (gizon-emakumearen konstituzioa).	Dopaminaren garbiketa azkarrena. Dopaminaren efektua bizkorra eta laburra da —pikoak nabarmenak dira eta jaialdia ere bai. Jaialdi horrek hurrengo estimulurako eragin handia du. "Warrior"-ek pikoen eta sakonuneen arteko aldaketa handieneko esperientzia izaten du.	Guerreroren lehiakortasun naturala eta intentsitatearen bilaketa jokoetan (apustuak: arrisku handia, sari aldagarria, gailurra) eta bideo-jokoei (lehiakorra, trebetasunetan oinarritua, intentsitatea handikoa) ezin hobeto egokitzen dira. Kiroleko bikaintasuna eta negozio-motibazioa sortzen duen antzeko biologia horrek jokaldiaren adikzioa eta bideo-jokoetako arazoa eragin ditzake lehiakortasunaren bultzada ez dagoenean zuzentuta.
MTHFR C677T homozigotoa.	BH4 ekoizpenaren murrizketa dopamina eta serotonina sintesiaren gutxikatzea eragiten du. Dopaminako defizit kroniko txiki bat. MTHFR homologo duten pertsona tratatu gabeak oinarrizko saritasun maila txikiagoarekin funtzionatzen du, horrek portaerako adikzioek betetzen duten hutsunea eragiten du.	Pertsonak jolas saio bat edo kasino bisita batean sentitzen dutenean askoz hobeto sentitzen direla baino eguneroko bizitza normalean, eta zergatik sentitzen den "grasa" bizitza arrunta ez jakiten badute, MTHFR-k eragindako neurotransmisore falta izan dezakete, eta jarduera estimulu handiko horrek unezkoa konpentsazioa ematen du. Soluzioa 5-MTHF da, slot makina bat ez.

JOKALDIETAKO MENPEKOTASUNA

Ezin da erantzun.

THE CENTURION: Jokoak, konpulsioko sariketarako arkitektura adierazten duen modu garbietan dago. Dirua eta leku bat baino ez dira behar dituen tresnak.

Jokabideetako adikzioek oinarri neurobiologiko sendoena dute, beste jokabide-adikzio guztien artean. Patologiazko jokaldiak eragindako garaien irudiak kokaina eta metamfetamina adikzioen kasuan ikusitakoarekin ia identikoak dira: zirkuitu berberak, aktibazio patroiak berberak, prefrontal kortexaren gaitasunaren inhibizioa, limbic sistemako desioaren seinaleari aurrea hartzeko.

2.1 — Mekanismo zehatzak.

Mekanismoa.	Zer egiten duen.	Zergatik da bereziki indartsu?
Near-Miss efektua.	Slot-makinak hiru beharrezko ikurretik bi erakusten denean, sariketako zirkuitua aktibatzen da irabazi ez duen kasuetako bat baino gehiago. Garunak "ia" hitza informazio garrantzitsu gisa interpretatzen du — irabaztea hurbil dagoela adierazten duen froga gisa. Hau jolas-makinen diseinuan sartutako kognizio-distortsio zehats bat da, eta neurologiaren ikerketek dokumentatu dute.	Hurbileko irabokia errepikatu diren galtzak baino hobeto mantentzen du jokalariaren portaera. Jokatzaile batek, jackpot-a ia lortu duenari, beste bat baino gehiago motibatuta dago berriro jolasteko; bigarrena ez da inolako irabazi-seinale garrantzirikoiriko izan baitzen. Hurbileko irabokia ez da ezerren hurbilean dago. Makinaren RNG-k ez du memoriarik. Baina garunak hala balu bezala jokatzen du.
Jokabidearen hutsordura.	Kognizio-distortsioa hau da: iraganean gertatutako gertaera aleatorioek etorkizuneko gertaera aleatorioak eragin ditzaketela uste izatea. "Gorria 7 aldiz jarri da — beltza dator." "20 aldiz galdu dut — irabaki bat merezi dut". Gertaera aleatorio independenteek ez dute memoriarik. Inoiz ez dago	Apustuaren hutsartea ez da adimen falta. Garai gizako patroiak antzematzeko sistema normala da, baina eremu batetan aplikatzen da non patroiak ez dauden. Naturan patroiak zuzen antzematen dituen kognizio-mekanismo berdinak, patroi faltsuak sortzen ditu zenbakien

	sekuentzia batek hurrengo gertaeraren probabilitatea handitzen edo murrizten.	generagailu aleatorioetan.
Kontrolaren ilusioa.	Jolas batzuen (pokera, kirol apostuak, zaldi lasterketak) elementu batean dagoen trebetasun-alderdia benetako trebetasuna ekartzen du; eta ondoren, pertsona hori trebetasun-zatitik hartutako kognizio-ereduak aplikatzen ditu ausazko zatiari, uste duelako bere irizpideak eragin dezakeen neurria baino gehiago eragiten duen ausazko emaitzan.	Kirol apostuen arloan, ikerketa sakonak egiten dituztenek uste dute beren ezagutza abantaila bat ematen diela. Poker jokalariek euren gaitasunetan oinarritutako auto-kontzeptua jokoaren zortearekin lotzen dute. Kontrolaren ilusioak jarduera horietan parte hartzea mantentzen du, eta jarduerak oso faktoreek eragindakoak dira, pertsona horrek ez ditu kontrolatzen dituen faktoreak.
The Chasing Pattern.	Galera handi bat jasotakoan, pertsona horrek apustuak areagotu egiten ditu galera hori azkar berreskuratzeko. Matematikak egoera hau okertzen du; berreskuratzea helburu duen handiak beste galera handiagoak eragin ditzake. Pertsona hori sentitzen duen emozioak (berreskuratzea, puntura iristea) arrazoimenaren ariketa kontrajarria dela jakin arren, hori gainditzen du.	Jokabideak, drogen erabiltzaile batek esperientziatzen duenaren antzekoa da, gehiago hartzen duela abstinentzia saihesteko. Galera bat egoera desatseko bat eragiten du, eta hurrengo apustuak hori konponduko duela agintzen du. Mekanismoa substantzien menpekotasunaren abstinentziatik ihes egiteko patroi berbera da.

2.2 — Jolas-jokabideak ematen dutena.

Zer ematen duen jolasak?	Zer ematen duen neurokimiari dagokionez.	Arkitektura tradizionalaren baliokidea.
Adrenalina, arriskuko zirikatzea, aldaketa-aukera (dena aldatzen duen irabazi handia).	Dopamina itxaronaldian (apustua egin aurretik), dopamina emaitzan (irabaki edo ia irabaki), adrenalina arriskutik, norepinefrina ziurgabetasunik. Hau dopaminaren sekuentzia oso eta intentsiboenetako bat da, drogak erabiltzen ez	Benetako arriskua eta benetako interesak dituzten lehiaketak: enpresaritza, kirol lehiaketa, inbertsio legitimoa (espekulazio ez dena), negozio negoziazioa. Aktibitate hauek benetako ziurgabetasuna eta benetako emaitzak

	diren kasuetan.	eskaintzen dute, eta trebetasunetan oinarritutako eragina izateko aukera dago.
Arrastoa normaltasunetik— kasinoa ohiko gizarte-irizpideak, denbora eta erantzukizunak ezabatzen ditu.	Ingurune kontrolatua, kanpoko errealitatearen seinale guztiak kentzeko diseinatutakoa (erlojurik ez, leihorik ez, janari eta edaririk guztia barruan). Ingurunea bera desidentifikazioa eragiten du bizitza arruntekoarekin.	The Chrysalis gidaren praktikak, gorputzarekin lotuta. Benetako erronkari dagokion fluxu-egoera. Zerbait garrantzitsuetan guztiz murgilduko dituen kalitatea — finantza-ondasunen galera gabe eskuragarri dagoena, natura bidez.
Gizarte-harremana — kasinoaren aretoak, poker mahaiak eta kirol apostuen komunitateak dimentsio sozial benetakoak dituzte.	Oksitocina, beste jokalariekin izenako interakzio sozialetik dator, apustuaren esperientzia partekatutik eta emaitzatik, baita jokoaren komunitateetatik ere.	Lehiaketa-jardueretan ematen den gizarte-lotura, finantza-interesik ez duten jarduera horietan dago. Poker jokatzeko komunitatea beste batzuk izan daitezke, hala nola, xake kluba, lehiaketa gastronomikoetako zirkuitua edo debate taldea.

2.3 — Jolas-adinekoen errekuperazio protokoloa.

THE CENTURION — Sarbide-kudeaketa derrigorrokoa da apustuen mendekotasunetik osatzerakoan. Ingurumena aldatu behar da.

- Autozuzenketa: lizentziadun kasino guztiek, joko online plataformak eta kirol apustuen plataforma gehienek autozuzenketa programak eskaintzen dituzte. Autozuzendutako pertsonaren argazkia kasinoaren sisteman markatuta dago, eta identifikatua izena arloan agertzen bada, bertatik joatea eskatzen zaio. Hau ez da ezin hobekorik, baina nabarmen areagotu egiten du prozesua. Honekin hasi zaitez hurrengo desiorra etorri aurretik, ez horrenbeste.
- Finantza-arloetako kudeaketa: joko patologiko akutuan, finantza kontrola pertsona fidun bati ematea — ikusmena galtzea baino gehiago, diru kopuru handietara bakarrean sartzea ez du barne hartzen — printzipio berbera da "Inbentario Oso"ko finantza-triajea bezala. Pertsonak eskuragarri duen 500 dolarrik gabekoak ezin ditu 500 dolar galtzen kasino batean.
- Naltrexona 50 mg egunero: μ-opioide hartzailearen antagonista honek, ikerketa klinikoetan frogatutako lekuan, joko-neurriari buruzko desioak murrizten ditu. Alkoholarekiko desiorik murrizteko erabilitako mekanismo bera erabiltzen da joko-neurria murrizteko. Honek portaeraren arloko adiktzioetarako tratamendu farmakologiko gutxietako bat da, eta horien eraginkortasuna frogatuta dago.

- CBT (Kognitibo-Jokabide Terapia) kognitibo distortsioei zuzenean erantzuten duena: "Gambler's Fallacy" (jokalariaren falazioa), "Near-Miss Effect" (hurbileko hutsaldia), "Illusion of Control" (kontrolaren ilusioa) eta "Chasing Pattern" (atsekabeen jarraitasuna). Hau guztiek kognitibo-jokabide terapia teknikak erabiliz tratatu daitezke. Substantzia adiktzio batzuekin alderatzen duen bezala, non CBT osagarria den, ludopatiarekin, CBT da tratamendu nagusia.
- Lehiaketa-gogortasunaren transplantea: lehia egiteko beharra, benetako arrisku eta ondorioekin, hau da, apustuen bidez ematen den kalitatea, helburu legetan erabil daiteke. Enpresa bat sortzea, kiroletan lehiatzea edo kantitate txiki batekin inbertitzea, hori "arrisku-kapital" gisa zehaztuta. Gogortasuna ez da problema; bidea da.

□ JOKOETAKO MENPEKOTASUNA

Produktua, joka psikologoek garatutako teknikak erabiltzen dituena, zure interesa mantentzeko.

THE CENTURION — Jokoa ez zen kasualitatez addictive izan. Pertsona batek, zientziari buruzko ezagutza sakonarekin, horrela eginez gero, deliberadoki diseinatu zuten.

Interneteko jokoetako adikzioa DSM-5ean agertzen da, ikerketa gehiagorako baldintza gisa. Jolas konpainiak handiek psikologo jokalariei, ikaskuntza zientzialariei eta kognizio ikerlariei kontratatzen dituzte, saioaren iraupena, itzulera-tasa eta joko barruko erosketen portaera maximizatzeko helburuarekin. Adiktibitatea kasualitatez gertatzen ez dela, baizik eta asmoz diseinatuta dagoela jakiteak, jolasarekiko harremana aldatzen du.

3.1 — Joko-adinekoaren diseinu arkitektura.

Diseinu mekanismoa.	Nola funtzionatzen duen.	Jokalariak zer sortzen duen.
Loot box-a / Aukera aleatorioa.	Aldizkakietako areagotze sistema, proportzio aldagar batean. Elementu arraro bat, saiatzeen zenbateko aldagai baten ondoren agertzen dena. Jolas batzuek beraien kodeetan jasotako probabilitate-tasak dituzte, eta horiek maiz "ia lortutako" egoerak eragiten dute, dopamina-efektua areagotzeko.	"Beste korrika bat gehiago egin behar dut, agian elementu arraro bat lor diezaioke". Planifikatutako orduan gelditu ezin izatea, hurrengo saioan zortea izan baititzake. Hau joko bateko "slot machine"-aren mekanismoa da, eta hori bestela benetako trebetasun eta entretenimendu balioak dituen joko bat da.
Gizarte betebeharraren egitura.	Gildak, taldeak, ekipoak eta lagun-taldeek betebehar sozialak sortzen dituzte, eta horiek jolasaldia luzatzen dute pertsona bakoitzaren borondatean gelditu nahi duenetik harago. "Taldea nire behar du", "inbadua programatuta dago", "nire lagunak sarean daude" — joko multijokalariak dituen kontratu	Pertsona batek uztea erabaki badu, ezin da hori egin, geldiarazteak beste batzuei eragiten baitie. Jolasak portaeraren behartasuna gizarte-arloan zabaldu du, eta orain, betetako konfiantza-harremanen ondoriozko emozio negatiboek portaera hori mantentzen dute.

	sozialak geldiaraztea traidizio sozial bat bihurtzen du.	
Aurrera egiteko sistema.	Esperientzia puntuak, mailak, desblokeatzeko elementuak, lorpenen urratsak — sari aurresausekoak, aldi irregularreko egituran txertatutakoak. Aurrerapen sistemak etengabeko areketza eskaintzen du, eta horrek erabiltzaileen interesa mantentzen du, aldi irregularreko sari handiak lortzeko.	Jokalariak, "hain gertu" dagoela hurrengo mailara, hurrengo desblokadura edo hurrengo lorpenera iritsi, eta ezin du gelditu aurrera egiteko helburua aldarrikatu gabe. Kostuen eragin negatiboaren falazia ("nahiz eta denbora asko eman") eta amaierako efektua ("ia iritsi naiz") portaerak mantentzen dituzte.
Gaueko egitura.	Jolas multiplayer asko gau erdian aktibo egoten dira, jokalari gehienez geroztik. Taldeko erasoak eta lehiaketa partidak gauean antolatzen dira. Jolasak saririk ematen duen edukiak loarekin gatazka duen unean eskaintzen ditu.	Jolaseko adikzioko patroiak ia beti loaren nahasketa batzuk ditu: gau gabeko saioak, loaren faseen aldaketak (3:00etatik eguerdira lo egiten), eta lehiakako jolasean egotetzeak eragindako estimulazio egoera, zeinak loari eusteari oztopatzen duen. Loaren nahasketa horrek kognitibo-arazoak areagotzen ditu, eta horiek ezartzearen eta compulsio patroiaren aurrean erresistentzia egiteko gaitasuna murrizten dute.

3.2 — Fluxu-egoeraren arazoa.

Hona hemen jokoetako adikzioa benetan konplikatu egiten duen puntua: "flow" estatua —Csikszentmihalyiren kontzeptua, jarduera erronka batean guztiz murgilduko egoera, norberaren trebetasun mailaren mugan— psikologiaren egoera erreal eta osasungarria da. Jokoak zehazki diseinatuta daude joklariak trebetasun-erronkaren mugan mantentzeko, eta horrek "flow" benetakoa sortzen du. "Flow" estatua bera ez da patologikoa.

Arazoa hau da: joko batek bizitza arruntean baino askoz ere maizago eskaintzen du "flow" estatua. Lana estimulagarria ez denean, harremanak esfortsu gutxi eskatzen dituztenean eta pantailatik kanpoko mundua lauso eta hutsik sentitzen denean, jokoaren zailtasun-trebetasuneko oreka zehatz honek esperientzia eraginkorrena eskaintzen du. Pertsona ez dago jarduera alferraren batetan ihes egiten, baizik eta eskuragarri duen ingurune erakargarrienetako batean.

Etxekotasunaren ikuspegia: Soluzioa jolasak kentzea ez da. Baizik eta bizitza arrunta lehiaraztea. Bizitza arruntak jolasen antzera izatea baino, benetako trebetasun eta erronkak garatzea da, horiek errealitatean "flow"

estatua sortzen dutenak. Artisaua bere lanaren zatian murgilduta, atleta beraien fisikoko mugaren aurrean, enpresaria benetako ziurgabetasunean nabigatzen... pertsona hauek errealitateko "flow"a bizirik izaten dute. Haii ez zaie jolasen simulazio kalibratua behar.

3.3 — Jokoaren errekuratsio protokoloa.

- Ordutegiaren arabako jolasak: Jolasteko grina bereziki mugagabea izatean dago. Ordutegi baten arabera jolasea — X ordu Y egunetan, gehienez — jarduera horrekin erlazio oso ezberdina da. Ordutegiak jokabide batzuk kontrolatzeko asmoarekin egiten diren planifikatuen parte bihurtzen ditu. Hau abstinentzia ez da. Kontrola da.
- Digitalaren eraginak: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey edo Freedom.to -- aplikazioak, hauen bidez denbora-muga eta itxalaldiak ezar daitezke. Muga horiek ezarri behar dira desioa sentitzen ez duzunean (igandeko goizean, adibidez, ostiral gauean ez). Saioak luzatzeko konpulsioa eragozten duen "orain beste bat" momentuko froga da erabaki-prozesuan gertatzen den kognizio-desgailu handiena.
- Lo egin beharreko araua: jolas egitea zein orduan utzi behar den. Arau honetan ez dago salbuespenik, eta joko-atsetako beste alderdi guztietan eragiten duen loaren nahasteari aurre egiten dio. Ordua lozorro batzuk lortzeko behar den orduen arabera finkatzen da. Gela horretan kargagailuan jarri behar dira, eta gela hori jolas egiteko erabiltzen ez den leku batean dago.
- Gizarte betebeharrak kudeatzea: zure jolas-taldeko lagunekin hitz egin beharko duzu ordu berriak zirela. Saio bat amaitzen duzunean sentitako areketak kontrolatzen dira, espero denari jakitun bazaude. "Astelehenean eta larunbatean jolasten dut, 19:00-22:00 arte" esatea konpromiso sozial bat da, eta taldea horren inguruan antolatu ahal izango da.
- The Real-World Skill Development Transplant: identifikatzen du jokoak eskaintzen duen trebetasun jakin bat (estrategia, erreakzioa, talde lana, problema konpontzea, munduaren eraikuntza, narrazioan murgiltze). Eta aurkitzen du horren baliokide errealeko bat. RTSko jokalariek estrategia erabiltzeko duten gaitasuna negozioetan, txapelketetan eta negoziazioetan erabil daiteke. FPSko jokalariek erreakzio-denborako eta espazio-arrazoimeneko dituzten trebetasunak kirol jarduera errealetan erabili daitezke. RPGko jokalariek mundua eraikitzeko duten interesa idazketan, jokoen diseinuan edo narrazio kolektiboan erabil daiteke.

□ FILMEI, TELEBISTA ETA HEDABIDE PASIBOETAKO MENPEKOTASUNA.

Biktima egiten duen mendekotasun bat, zein ez eskatzen dizun ezer eta ez duela ezer ematen.

LA ZENTURIOA — Hau da portaerako adikzioa, izenik ez duenez, guztiz normala delako. Eta horixe da ikusteari zailena egiten diotenari.

Apustuen adikzioak, gutxienez, finantza-suntsipena eragiten du, eta horrek ikusgarri egiten du. Bideo-jokoetako adikzioak, gutxienez, gizarte-atxikimendua eta loaren nahasketa eragiten ditu, eta horiek azkenean nabar daitezke. Telebista eta filmen adikzioa ezkutua da, guztiz normalizatuta baitago; eguneko bost ordu telebista ikusten duen pertsona ez da arazorik duena iruditzen, bere inguruan dagoen jende askok lau ordu eta erdi baino gehiago ikusten duelako.

Arazoa orduetan ez da, baizik eta interakzioaren kalitatean. Kontsumo pasiboak -- narrazioa eta emoziozko edukia jasotzea, ezer sortu gabe, ahalmena gabe, ariketa gabe -- eskuragarri dagoen irabazi txikiena da. Garunak estimulua jasotzen du. Pertsonak ezer egiten ez du. Ez dira trebetasunak garatzen. Ez dira harremanak sakontzen. Ez dira arazoak konpontzen. Denbora guztiz kontsumitzen da.

4.1 — Arazoko pasibo zehatzaren problema.

Zer ikusketak (telebista eta filmak) eragiten ditu?	Zer ez du ekoizten.
Benetako narrazio-atsegina — istorioaren egitura gizakiek erabiltzen duten elementu nagusi bat da, eta haren jatorria Katedraleko margolaraino atzera doa. Iritzi ondo landutako istorio batek emozioak eragiten ditu, ikuspegiak aldatzen ditu eta narrazioaren tentsioa konpontzen du, hori benetan psikologiko plazera ematen duen zerbait da. Parasoziala: fikziozko pertsonaiengan interesa izateak oxitocina eta serotonina eragiten ditu. Lotura hori neurologikoki egiazkoa da, pertsonaiak benetakoak ez aritu arren.	Gaur egitasmoak: ikusmen-trebetasun garapena: beste norbait zerbait egiten ikustean, ez duzu gaitasuna berean egin dezakezun. Benetako gizarte-harremana: parasozialeko harremanek ordezkatzen dute, baina ez dute elkarrekiko gizarte-harremana sortzen, eta hori da irabaki iraunkorra ematen duenari. Gogorarazten duen esperientzia: pasiboak diren gauzak azkar ahaztu egiten dira. Telebista ikusteko urte bat ia ez da gogoratzen. Trebetasun bat garatzeko urte bat gorputzean eta betirako gordetzen da.

Denbora egituratua: saioa 42 minutuko iraupena du eta ondoren amaitzen da. Denborak mugadura bat du. Hori oso garrantzitsua da denbora ez-egituratuan arazoak dituzten pertsonentzat.	Ahalmen-ordokeria: jarduera pasiboetan oinarritutako aisialdia duten pertsonak, lan eraginkorra, sorkuntza praktika eta benetako trebetasun garapena eskatzen duen ahalmen-ordokeriari aurre egiten ez zaio.

4.2 — "The Comfort Show" eredupikoa — Zehatzak eta ohikoak.

"The comfort show" -- telesail bat, hainbesterako aldiz ikusi dena non narrazioak ez du gehienez ere sorpresa eragiten -- portaera modu zehatz bat da, eta horrek bere analisi propioa meregi du. Laugarren edo bosgarrenez telesaila berbera ikusten duen pertsona ez dago berrikuntza edo narrazioko interesa bilatzen. Baizik eta "zarata zuria" bezalako zerbait bilatzen ari da: konpainia familiarekoa, eskaera txikiko bat, espazioa betetzen duena, baina inplikazioa ez baithe behar.

Emisio batek funtzio bat betetzen du beste gau batzuek ere bete behar dutena: bakardadean konpainia, giro sozial jakinaren sentsazioa, emozioen oinarri tonu kontrolatua. Ez dago ezer gaizki nahi dituzun hori. Garrantzitsua da jakitea emisioak horien simulazio bat eskaintzen duela, benetako bertsioa -- harremana benetakoa, ingurunea familiarekoa, komunitate benetakoa -- erabilera falta dela eta galtzen ari dela.

4.3 — Telebista/Filmen errekuperazio protokoloa.

- Euskalduko edozein programa berri entzutearen erosketaren sistema: mugagabe sarbidea ematen duen harpidetzaren ordez, bakoitzeko prezio bat ordaindu programari. 2,99 $ episodio bakoitzeko ez da garrantzirik; garrantzia duena erostean hartzen den erabakia da. Autoplay sistemak erabaki-punturik ez ditu utziko. Erosketa sistema horrek erabaki-puntuak berriro sartzen ditu.
- 20 minutuko araua: edozein atal amaitu ondoren, hurrengoa hastea baino lehen derrigorrezko 20 minutuko pausa egon behar du. Telefono bat erabiliz denbora-markagailu bat jarri. Pausak ez du jarduera jakin bat eskatzen; eserita egotea onartzen da. Pausak pertsonaren kontzientzia berreskuratzea ahalbidetzen du atalen artean, eta autoplay funtzioak hori deliberadoki saihesten du.
- Liburuak, telebistak eskaintzen duen esperientziaren antzekoa: narrazioa, pertsonaietan interesa, mundua sortzea, denak daude liburuekin, baina ezberdintasun bat dago: liburuek irakurleak ikusizko eta emozionaleko mundu bat eraikitzen lagundu behar dute. Irakurtzailea pasibo ez dago; esperientziaren parte-hartze handia du. Telebista ikustera eragiten duen narrazio-grina, irakurkuntzan bideratu daiteke, eta horrek nabarmen handiagoa izango da buru-lanaren aldetik.

- Edukiaren eta produkzioaren arteko erlazioa: kontsumitzen den ordu bakoitzeko, produkzioan pasa beharreko ordu bat. Ez berehala eta ez zigor bezala — erlazio hori pixkanaka aldatuz. Pertsona batek 5 ordu kontsumitzen baditu produkziorako 1 ordu baino gehiago, asko kontsumitzen duela eta gutxi sortzen duela esan daiteke. Helburua hilabeteetan erlazio orekatua lortzea da.
- Ikusi aktiboki, pasibo ez. Telebista ikusteko baduzu asmoa, helburu zehatz batekin egin (adibidez, "eszenak zer egitura du?", "pertsonaiak nola aldatu da?", "saioak gizakiaren naturari buruz zer dio?"). Ikuspen aktiboak benetako ikaskuntza eta ezagutza profesionala lortzen laguntzen du. Fisikoki pasibo izan arren, kognitiboki pasibo ez zara.

🎧 ERRADIOA ETA ATALANTZA AUDIOAREN MENPE JARTZEA.

Bakarrik geratzeko beldurra: zure pentsamenduekin bakarrik egotearen mendekotasuna.

THE CENTURION — Isilunea ez da erosoa, zerenbait denbora luzez zerbaitek bete du eta isilik egon izanak gaitasuna galtzen utzi du.

Pertsona batek beti soinu atal bat behar badu ere, erradioa beti piztuta, podcast-ak entzuten jarduera guztietan, telebista soinua emateko bakarrik, ez dago eduki horretara mendekoa. Isiltasunaren falta da zera eragiten duena. Edukia ia ez du garrantzirik. Saihestu egiten duten gauza bakarra beraien buruko esperientzia da isilunean.

Hau portaera-mendekotasun patroi arrunten eta ezagutzen ez diren artean dago. Pertsona batek ezin badu irratiarik gabe gidatu, etxea garbitzen podcast bat entzuten edo telebistaren zarata gabe lo hartu -- bere buruko kontzientziari kanpoko informazioak ez zaizkion beharrik dituela iradokitzen duen intoleranzia garatu du. Kultura eta tradizio kontemplatibo guztiek isilpekoaren garrantzia aitortzen dute. Mendekotasun hau, tradizio horiek adierazten dutenaren aldeko kontrakoa da.

Entzungo duzun soinu-atala zer egiten duen.	Zer du eragotzi?	The recovery.
Burmuinaren prozesamendu ataletan eragin txikiko informazioa jartzea, burmuina bere propioak sortzea galaraztea — pentsamenduak, ideiak, oroitzapenak eta sentimenduak, isiltasunean agertzen direnak.	Default sare neuronalaren jarduera naturalean honakoak daude: esperientzien integratzea, ideia kreatiboen sorrera eta eguneko gertakarien prozesamendu emozionala. Isiltasuna ez dago hutsik. Hori da burmuinaren lan garrantzitsuena egiten duen leku bat.	Progresiboki isilunean egonaldia. Hasteko, eguneko jarduera batean 5 minutuko isilunea sartu, normalean soinu bat duen jardueretan (lehenengo bidaia labur batean gidatzea, ontzak garbitzea). Astero-astetik luzatu. Hasiera bateko eroso gabekotasuna ez da patologikoa; sistema atrofiatua berriz aktibatzen ari dela adierazten du.
Bakardadean dagoen pertsonari konpainia ematen duen itxura sortzea. Atzeko ahotsak gizarte-presentzia ordezkatzen dute.	Benetako bakardadea, autorekontzua eragiten duena. Bakarrekin egon ez den pertsonak ez dakite beren buruak nola ote diren kanpoko informazio gabe. Beren ideiak ez dituzte ezagutzen. Kanpoko	Aktibo bakardade praktikaren adibidea: 15 minutuz, soinurik gabe egon. Ez da meditatzea zehazki (nahiz eta hori funtzionatzen duen), baizik eta eserita egotea. Utzi buruari egiten duenari.

	estimuluen aurrean duten erreakzioak bakarrik jakin dezakete.	Isilean agertzen diren pentsamenduak garrantzitsuak dira. Itxepen zeuden.

MUSIKAREN MENPEKOALDIA KIROLAKO ARAUAN

Ariketa-ohitura sozialki onartuen, baina inork eztabaidatzen ez duen bat.

Musika gabe entrenatu ezin denak ez du inoiz benetan entrenatzerik egin.

THE CENTURION — Hau da errekuperazio gidetan jartzen ez duten bat. Baina hemen egoki dago, mekanismo bera baita: esperientzia zuzenean bizitzeko beharrean, esperientzia hori onartekoak egiten duen produktu kimiko bat erabiltzea.

Adierazpen hori musikaren aurkakoa ez da. Recovery Kernel-eko protokoloetan, musika oso serio hartzen dute, eta estudio sakratutzat jotzen dute. Musika ariketa egiten ari zarenean erabilgarria da; erritmoa hobetzen du, ariketaren intentsitatea murriztu egiten du eta plazerra ematen du lan fisikora. Baina "menpekotasun" moduko bat dago: pertsona batek ezin dela ariketa egin musikarik gabe, inoiz ez duela ariketa amaitu musika entzuten, telefonoa hartzen duen lehenengo gauza pauso bat emateko eta ariketa musikarekin egindako esperientzia bezala bizitzen.

Musika gabe entrenatu ez den pertsonak ez du inoiz sentitu bere gorputzak egiten duenaren benetako esperientzia. Propriozeptzioaren bidez jasotako informazioa -- muskuluak lanean daudela sentitzea, arnastuaren erritmoa, zirkulazioko bero progresiboa, ahalegintzaren neurria zehazten duen nekearen patroia -- beti ere ezkutuan egon da. Entzumenezko desberdintasun bat egon da haien gorputzeko esperientziarekin entrenamendu guztietan.

6.1 — Zer musika ezkutatzen ari da?

Entrenamenduan entzun daitezkeen musika-motak zein izan daitezken.	Zergatik da maskara erabiltzea garrantzitsua?	Pertsonari zer galtzen zaio?
Propriozeptzioaren buclea: muskuluen erabilera, ahalegintzaren maila, arnasteneko kalitatea, bihotz-taupaden sentipena eta nekearen kokapen zehatza bezalako zentzazio jakin batzuk. Seinale hauek gorputzeko komunikazioa dira, une horretan zer behar duen eta zer gai den	Ikusirik ez badugu feedback hori jasotzen, ariketaren intentsitatea zehazten duen kalkulua ez da zuzena izango. Pertsona musikaren BPM-aren arabera ezarritako erritmo batean egiten du ariketa, eta ez bere gorputzaren benetako gaitasunaren eta errekuperazio egoeraren	Interozeptoaren adimenaren garapena -- gorputzeko seinaleak zehaztasunez interpretatzeko gaitasuna. Musika erabiltzen duten kirolariek ez dute ariketa egiten dutenek dituzten esfortsuaren, birrekaeren eta gaitasunaren sentimendu zehatz hori

adierazten duena.	arabera. Musika bidez gidatutako korrikalariak askotan gehiegi entrenatzen dira, musika erritmo bat baitzen eragiten, eta hori ez da gorputzak egun hartan onartu.	garatzen.
Atsedena: ariketa fisikoki ez erosigarria da. Muskuluetan erreketa, oxigeno falta, azken errepikakako erresistentzia. Musika entzuteak ariketaren pertzeptzioa murriztu dezake, deserosotasun seinale hori beste informazio batekin ordezkatuz.	Produkzioaren erraztasunarekiko tolerantzia, benetan zaila den zerbait egitea kanpoko bitartekarik gabe, trebatzen den kalitatea da. Musika erabiltzeaz gain beste ezer egin gabe ariketa egiten duen pertsonak ez du toleranzia hori garatzen. Bere gorputzaren erraztasunarekiko harremana ez du eraiki, eta horrek prestakuntzarako motibazio intrinsekoa sortzen du.	Unmediated entrenamenduaren bidez garatzen diren iraupen zehatsa, borondatea eta presio fisikoaren pean egoneko gaitasuna. Musika erabiliz zailak diren entrenamenduez pasatu den pertsonak zailtasunarekiko harremana oinarrizko mailan desberdina da zuzenean zailtasunez gainditutako entrenamenduetan.
Fisikoaren errepikapenaren meditazio potentziala: korrika, gimnasia, igeriketa eta bizikletan egindako mugimendu erritmikoak eta errepikatzaileek meditatzeko modu natural bat eskaintzen dute. Musika gabe, mugimendu fisiko errepikatzaile horrek une jakin bateko kontzentrazio maila bat sortzen du, eta hori DMNaren jarduera murrizten duela frogatuta dago; hau meditezioak duen efektu bera da.	Musika, errepikaria den mugimenduak okupatzen duen arreta bera hartzen du. Lehiari dagokion informazioak ritmozko ariketa natural batek sortutako meditazio egoerarik ez du eragiten. Musika entsonduz korrika egiten duen pertsonak ez du inoiz korrikako meditazioa bizipen.	Endokannabinoid askoak (korrikalariak sentitzen duen "euforiaren" mekanismoa) ariketaren intentsitate eta iraupenarekin lotuta daude, pertsonak entzuten duen musikarekin ez. Anandamida ekoizpena, jokaera ondorengo ongizate benetakoa eragiten duena, musika egon ala ez, gertatzen da; baina esperientzia osoagoa da soinurik gabe.

6.2 — Zergatik da mendekotasun bat zehazki?

Musika erabiltzen duzunean ariketa egiten baduzu, honako hau egiaztatzeko test bat dago: ariketa osoa egin al dezakezu musikarik gabe? Ez erosotasunez, baizik eta ariketa amaitu behar duzu. Ariketetan musika erabili duten pertsona askorentzat, erantzena "ez" da izaten. Ez da "nahi ez dut", baizik eta "ez". Ariketa onartezina, gehiegiki zaila edo ezinbestekoa da.

Hau dependendziako seinale da. Kanpoko laguntza behar duen ariketa, pertsonak bere kabuz ezin duenean egin, ez du motibazio intrinsiko eta sari intrinsikorik garatzen, eta horiek dira ariketa luzerako mantentzen dutenak. Musika botika bat da. Kendu egiten baduzu, ariketa oraindik ez da jarduera independente eta iraunkorra bihurtzen.

Dependentzia-markagailuak.	Dependentzia ez markatzaileak.
Entrenamendua bertan behera gelditzen edo nabarmen murriztu egiten da entzumaketa-aparatuak edo musika ez dagoenean. Entrenamenduaren erritmoa musikaren BPM batek (beats per minute) eragiten du, gorputzeko seinaleek baino. Entrenamendua audio-esperientzia bat da, eta fisikoki mugimenduak ditu barnean. Ezin da deskribatu entrenamendu tipiko baten zein den fisikoa sentitzen duen – ezin da azaldu haien muskuluak nola sentitzen dituzten, arnasteko moduaren inguruan, edo nolako ahalegin maila duten. Entrenamendua musikaren esperientziagatik egiten da; ariketa fisikoa entzute-tresna bat da.	Musika entrenamendua hobetzen duen elementu atsegina da, baina entrenamendu hori musikarik gabe ere egin daiteke. Entrenamendua jarraitzen du musika ez dagoenean; agian intentsitate txikiagokoa izango da, baina ez bertan behera gelditzen. Gorputzeko erreakzioak dira entrenauneko informazio nagusia; musikak atsegina ematen du. Entrenamenduaren esperientzia fisiko zehatza deskribatu daiteke: zein muskulu aktibatzen diren, nekearen bilakaera nola sentitzen den, seten arteko atsedenaldia nola sentitzen den. Ariketa da esperientzia nagusia; musika laguntzailea da.

6.3 — Musika gabeko ariketa protokoloa.

Hau ez da musika ariketa fisikoetatik kentzeazkoa. Ariketa fisikoa musikarik gabe egiteko gaitasuna garatzea da helburua, aukera hori benetan erabaki ahal izateko, presiorik jaso gabe.

1. Astean behin saio bat, musika gabe. Lehenengo saioa zaila izango da. Buruak zerbait egiteko bilatu egingo du, gorputzak zarata gehiago sentituko du audio maskara gabe, eta ariketa zailagoa izan daiteke. Hau abstinentzia da. 2-3 saiotan pasa egiten da.
2. Lehenengo saio labur batekin hasi, musika gabe, 15-20 minutuez. Helburua ez da errendimendua, kontaktua izatea. Gorputzak nola sentitzen duen ariketan nabaritu, meditazioa aldirik gabe.
3. Propriozeptzioari buruzko informazioa izena eman: musika gabe egon den bitartean, ariketa egiten ari zaren heinean, zure gorputzean gertatzen dena

identifikatu eta izeneman. Adibidez: "Ezkerreko behe-hankak eskumakoa baino estuago dago". "Arnasak ohiko baino lan handiagoa du — errekuperazioa ez da egokia izan". "Eginiko ariketa hau RPE 7koa da, hurrengoa motzelago izango da". Gorputzean sentitzen dituzun seinale horiek izendatzeko jarduera honek interozeptoaren jakitortasuna garatzen du, musika hori guztia ezkutatu egiten duelako.

4. 8-12 asteetan: musika gabeko saioak eta musika saioak txandatuz. Musika gabeko saioek propiozeptiboaren harremana garatzen dute. Musika saioak aukeratzen dira, ez derrigorro. Pertsona batek bi motako saioei buruz dakizkienez, biekoren artean aukera egiten du.
5. Helburua luzera: saioen %50 musika gabe egotea. Ez da musika txarra dela esatekoa, ez da hori. Baina aukera bat izan behar du jendeak, derrigorroko gauza bat ez. Musikarik gabe egin daitekeen ariketa bat da, eta musikarekin eraginkorragoa den ariketa bat, beste bat baino.

Zatia 7 — Arkitektura komunak: Zer dauka guztiek komunean.

THE CENTURION — Bost produktu desberdinak. Mekanismo bat. Berritze-esparru bat.

Apustuak, jolasak, telebista/filmak, ataleko irratiak eta musika erabiltzea ariketa egiten ari zarenean—horietako elementu berberak daude guztietan. Elementu horiek izen zehatzekin adieraztea pertsona batek patroia ezagutu dezala posible egiten du, edozein forma hartzen duen, gidak estaltzen dituen formetan ez direla egon arren.

Elementu komun bat.	Zer ikusten da bost adikzio mota horien artean?	Euskarria printzipioa.
Aldibiko erlazio aldakorreko aregorpena.	Jacksota, arratsaldean agertzen den ekintza gutxikoa, suspensea, istorioaren ustekabeko buelta, ariketa egiteko une egokian entzuten den abesti ezin hobetsuak — horiek guztiak aldi-aldietako ratioari dagokio. Aurreikusitzea ezinezkoa izatea portaera mantentzen du.	Aldi-aldietako mekanismoa identifikatu eta izena eman. Izena emateak ez du jarduera horretako plazera suntsatzen; baizik, hurrengo saioak bilatzen ari zareenaren emaitza izan daitekeela esan dezakezun ilusioa kentzen du.
Eskapatze funtzioa.	Apustuak diru arazoetatik ihes egiteko aukera ematen du (irtenbidearen promesarekin). Jokoek asaldura eta estimulurik falta den sentimendutik ihes egiten laguntzen dute. Telebistak harremaneko zailtasunetatik eta denbora antolatu gabe pasatzetik ihes egiteko aukera ematen du. Irratiak bakardadeaz ihes egiten laguntzen du. Musika ariketa batean gorputzean sentitzen diren deserosotasunak uxatzeko baliagarria da.	Ihes funtzioak beti ihesean dagoenaren norabidean apuntatzen du. Jolas-adineko pertsona batek, zerbait zehatz batetik ihesi dago. Bideo-jokoetako adikzioa duen pertsona batek, zerbait zehatz batetik ihesi dago. Zer da hori? Hori zuzenean aipatu. Ihesean egon behar den jarduerak ez du konponduko ihes egiten ari diren arazoa; are gehiago, erantzunaren atzerapena bakarrik ekar dezake.
Denbora-egitura.	Jokabide-adineko adiktzio guztiek denborari egitura ematen diote. Joko-saioak, telesail batek irauten duen denbora, kasinoek eguneko 24	Eraginik ez dagoen denbora-egitura bat sortu behar da, adikziatik. Inbentario osoaren eguneroko protokola, ariketa egiteko ordua eta sorkuntza

	orduetan egiten duten jarduera, irratiak etengabe egiten duen emisioa—denak denbora betetzen dute, eta horrek ez du zure buruari denboraren egitura propio bat sortzeko eskatzen.	jarduera egiteko ordua — horiek guztiak denboraren egitura bat eskaintzen dute, eta hori gauza bat eraikitzean zentratuta dago, ez gauza bat kontsumitzean.
Identifikazio osagaia.	Jokalaritza, jokoetako mendekotasuna, zinema zale, musika zalea—hau identitate adierazleak dira. Portaerako mendekotasuna norberaren kontzeptuan integratuta dago. Aktibitatea uztea norberaren zati bat galtzea bezala sentitzen da.	"Stop the Bleed"-eko fase bat: jarduera bat identitatearen fase bat izan zen, ez bere betiko ezaugarri bat. Jolas-zalea jolas diseinatzailea izan daiteke. Filmen zaleak zinemagilea izan daiteke. Apustuen munduan dagoenak enpresari lehiakorra izan daiteke. Identitatearen motorra benetakoa da; norabidea aldatu, ez duzu ezabatu behar.
Arkitektura tradizionalaren baliokidea.	Arratsalde on! Hemen dago zure itzulpena: "Irabazi-jokoak, benetako arriskua duena; benetako trebetasunetan oinarritutako fluxu-egoera; liburu eta lan kreatiboen bidez lor daitekeen narrazioan sorkuntza; isilikunean aurkitzen den bakardade eta presentzia; ariketa fisikoko bide zuzenekin lortzen diren propietzepzioaren bidezko adimen-gaitasunak. Horiek dira jokabide-adineketza guztien arkitektura naturaleko baliokideak."	Transplantazioari buruzko gidak dituen oinarriak hemen aplikatzen dira zuzenean. Kultuaren alderdiak -- dedikazioa, ezaguntza espezializatua, eguneroko errutina, identitatea -- adiktura arrunteko portaeratik arkitektura naturaleko baliokide batera pasatzen dira. Motor bera da. Helbidea desberdina besterik ez.

7.1 — Osasun digitaleko tresna-kaxa.

Gaur egungo kontestuan, portaerako adikzioak nagusiki gailuek eragota daude. Jokoetarako erabiltzen den gailua, streaming bidez ihes egiteko erabiltzen den gailua eta ariketa egiten ari zarenean musika ematen duen gailua, guztiak berdinak dira. Interbentzioak gailuen mailan egin behar dira, ez soilik asmoen mailan.

Tresna.	Zer egiten duen.	Aplikazio onena.

Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Aplikazio bakoitzeko eguneko denbora mugak, planifikatutako geldiketa-aldiak (aplikazio jakin batzuk blokeatzeko aldietan), edukiaren murrizketak. Mugak pasahitz batez babesten daitezke pertsona fidun batek, norbanakoaren autokontrola ez nahikoa bada.	Jolas-mugak, streaming plataformako mugak. Mugak ezarri unean desirra sentitzen ez duzanean, adibidez, igandeko goizean, ostiral gauean desira aktibo dagoenean ez. Konfiantza handiko pertsona baten pasahitzarekin blokeatu lehen 90 egunetan.
Cold Turkey / Freedom.to	Planifikatutako webgune eta aplikazio blokeoak, gainazal-babes gogorrekin, ezin izango direnak gainditu blokealdiaren denboraldian. "Screen Time"-tik areagokoa; blokeoa oztopide fisikoa da, ez oroigarri arin bat.	Lineako apustuen plataformak, jolas webguneak, streaming zerbitzuak. Blokeak ordutegietan jarri behar dira arriskua handiena denean (arratsalde berarekin, goiz batean—bahasmen konpulsioa indartzen den eta erabaki-ahalmena ahultzen den uneetan).
Autozuzenketa programak (jokabideetakoak).	Kasinoetan eta lineako joko plataformetan auto-kanporaketarako databasietan formalki izena ematea. Kanporatutako pertsonak ez du kontu berriak ireki ahal izango parte hartzen duten plataformatan, eta fisikoki dauden kasinoetatik joan behar du, identifikatzen badute.	Proaktiboki egin behar da, hurrengo desioa etorri aurretik. Auto-zatitzearen zailtasuna ia ez da nabaritzen joko-desiorik egon denean. Aldiz, oso handia da desior bat sentitzen denean.
Fisikoaren bidezko kontaktu-metodoa.	Telefonoaetik aplikazioak ezabatu. 5 minutuko deskargaren prozesua trabatzailea da. Telebistako urruneko kontrolagailua leku deseroso batean jarri. Telefonoa eta jolas-kontroladorea oheko gela ez den beste gelan kargatu. Erloju bat erosi, telefonoa oheko gelan beharrezkoa ez den moduan.	Asaldutako adiktiboa zerora hurbiltzen den sarbidearen bidez mantentzen da. Edozein trabarik gehitzea, nahiz eta txikia izan, erabilera impulsiboak nabarmen murriztu egiten ditu. Sukaldetik urrun dagoen telekontrola hartzeko joan behar duen pertsona, botoi bat sakatu besterik ez duenaren alde, kategoria bat gehiago ikusteko probabilitate txikiagoa du.

Jokabide-adineko mendekotasunaren errekuperazio printzipioa.

THE CENTURION — Ez da inolako substantziarik behar, baina berdin-berdina da errekuperazio arkitektura.

Jokabide-adineko trastornoa duen pertsona batek, alkohirik edo drogik ez duena ere, opioen errekuntza prozesuan dagoenaren antzeko dopamina mekanismoak erabiltzen ditu. Aldeko genetikako bertsio berberak (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozi gota) saritza falta bera ekar dezake. Ratio aldagarri bera errefortze patroi konpultsibo berbera eragiten du. Ihes egiteko funtzio berak hutsune berean betetzen du.

Ekoizpen arkitektura berdina da: adikzioak betetzen duen funtzio zehatza identifikatu, ordezko natural bat sortu, sarbidea murrizteko digitaleko oztopunak erabili, eta oinarrian dagoen beharri zuzenean erantzuten dion trebetasun edo praktika jakin bat garatu. Fase berregarritzeak aplikatzen du. Transplantearen eskema aplikatzen da. Arkitektura naturala -- ariketa, bakardade, fluxu benetakoa, arriskuko lehiaketa, sorkuntza kreatiboa -- helburua da.

Musika, ariketa egiten ari zarenean entzuten dena, beste batzuetan bezain garrantzitsua da, eta horregatik berriz ere aipatu behar dut. Izan ere, txikiena, ohikoena eta esanguratsuenekoa baita. Ariketa batean zure gorputzean bakarrik egon ezin bazara —audioa behar baduzu, zure gorputzak egiten duen lanaren esperientzia fisikoki jasan ezin baduzu—, hori gidaliburu honetako beste elementu guztietako mekanismo bera da. Gorputza tenplua da. Egonda egon zaitez bertan. Musika oraindik ere egongo da, behar duzunean entzun nahi duzunean.

JOKABIDE-ADIKZIOETAKO AUTOEBALUAZIOA.

Ba al dezaket hau gaur ez egitea, inolako eragotzinik gabe, edozein jarduera neutroa utzi bezala?

Hori egiten duzunean, aukera bat dela sentitzen al zaizu edo tiraka jartzen duen zerbait dela?

Adin honek jarduera honetan inbertitako denbora aldatu al du denboran zehar, konstante egon beharrean?

Geltoki egiten duzunean, hobeto sentitzen al zara edo berriro hasteko gogoa al zaizu?

Zer erabili ohi duzu hori saihesteko? Izena eman diezazokezu?

Jarduera bat nahiago edo nahi ez den jarduera izanez gero, eta jarduera hori egiten ez bada, beste jarduera batzuk egitea baino askoz handiagoa den suminketa eragiten badu, hori da seinale. Mekanismoa berdina da, produktuaren arabera aldatzen den arren.

———————————————————————————————

Recovery Kernel | No Substance Required | Crisis: 988 | SAMHSA: 1-800-662-4357 Jaiaketa patologikoari buruzko laguntza telefonikoko zerbitzua: 1-800-522-4700 | Chata: ncpgambling.org/chat

Transplantea | Odiaren kontrola | Inbentario osoa | Txerri-alderdiak.

Motor bera. Produktu ezberdina. Berritze berbera.